

目的に応じて体力を測定し、運動のアドバイスをを行います。

全身持久力コース

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、

当面の間、全身持久力コース、筋力コース、基礎競技

コースは中止としています。なお、基礎体力コースは、

測定項目を減らして、実施しています。詳しくは、

健康・体力サポートセンターへお問合せください。

基礎競技力コース

競技を行うための基礎的な体力を測定し、競技力向上のアドバイスをいたします。

対象：持久系スポーツ選手（陸上長距離・競泳選手など）

開設日：火曜日／17:00～21:00【要予約】

料金：一般／人 3,150円 小中高生／人 1,570円

※測定当日の体調または医師の判断により測定できない場合もあります。

対象：球技系スポーツ選手（バレーボール選手など）

開設日：土曜日／14:00～18:00【要予約】

料金：一般／人 630円 小中高生／人 320円

対象：中・高校生の運動部員

クラブチームでスポーツ活動を行っている方など

開設日：火、水、金、第1・3・5土曜日

第2・4日曜日／14:00～17:00【要予約】

料金：一般／人 630円 小中高生／人 320円

基礎体力コース

健康を維持・増進するための体力を測定し、健康づくりのアドバイスをいたします。

対象：ご自分の体力を知りたい方

定員：1名～最大5名まで

開設日：火、水、金、第1・3・5土曜日、第2・4日曜日

時間：14:00～17:00【要予約】日時、内容等ご相談に応じます。

料金：一般／人 630円 小中高生／人 320円

下記の※1,※2はマスク着用では測定できず、心拍数が高い状態になる為中止

測定項目と内容

測定項目	区分	全身持久力	筋力	基礎競技力	基礎体力	内
						容
身体計測	-	-	-	-	●	身長・体重・※ <u>周経囲</u> ・ <u>皮脂厚</u> （接触が多い為中止）を計測します。
安静時心電図・血圧	-	-	-	-	-	運動前の安静時での心電図と血圧を測定します。
運動時心電図	-	-	-	-	-	運動負荷試験中の心電図を測定します。
有酸素性パワー1	-	-	-	-	-	トレッドミルを使用し、運動中の呼気ガスをとることによって、最大酸素摂取量・換気量などを測定します。
有酸素性パワー2 ※1	-	-	-	-	-	エアロバイクを使用し、運動中の心拍数の変化から最大酸素摂取量を推定します。
握力	-	-	-	-	●	上半身の強さを測定します。
背筋力	-	-	-	-	-	全身の強さを測定します。
全身反応時間	-	-	-	-	●	反応の速さ（敏捷性）を測定します。
柔軟性	-	-	-	-	●	座位体前屈を行い、身体の柔らかさを測定します。
動的筋力（脚筋力）	-	-	-	-	-	大腿部（太もも）の筋力を測定します。
無酸素性パワー	-	-	-	-	-	推定最大無酸素パワーを測定します。
乳酸性パワー	-	-	-	-	-	瞬発力をどれだけ維持できるかを測定します。
閉眼片足立ち	-	-	-	-	●	目を閉じて片足で立てる時間を測定します。
上体起こし ※2	-	-	-	-	-	30秒間に上体起こし（腹筋運動）が何回できるかを測定します。
栄養指導	-	-	-	-	-	事前に生活習慣・栄養調査を行い、栄養指導をします。
評価	-	-	-	-	●	測定結果の項目別評価および総合評価を行います。
運動処方	-	-	-	-	-	測定結果をもとに、運動のアドバイスをします。

●…測定しています。 - …現在測定を中止しています。